

## 朝のノルディックウォーキングで健康になりませんか？

コロナ禍でスポーツ等の活動が制限され、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか。健康づくりの基本はウォーキング(歩くこと)といいますが、普通に歩くよりも運動効果が高いノルディックウォーキングを始めてみませんか？

### ●新規高SPO「朝のノルディックウォーキング教室」開催日時

日時 毎週水曜日 午前9:30~11:00

場所 高森町防災公園(雨天時中止)

参加料 1回300円(内100円はポール貸出料)

内容 ノルディックウォーキング初心者・未経験者を対象に、ノルディックポールの使い方から歩き方など基本から指導します(貸出ノルディックポールあり)。また、一緒に活動していただけの経験者大歓迎です。

※毎月第2・第3土曜日午前9:30~11:00開催のノルディックウォーキング教室も活動を行っています。また天候や指導者の都合により開催日時・開催場所が変更になることがあります、詳しくは高SPO事務局までお問い合わせください。



※スマホ、携帯からでも閲覧可能です。WEBページもぜひご覧ください！

<http://www.takaspo.jp/>



高SPOだより  
問 高SPO事務局  
☎62-2991



聞きなっせ  
見なっせ

こぎゃんとかあったよ！

## たかもりタウン TOPICS トピックス



### ハロウィン列車が開催されました！

10月16日(土)~10月31日(日)まで南阿蘇鉄道でハロウィン列車が運行され、車内に特別な装飾を施された列車が利用者を楽しませました。開催期間中は、「Happy Halloween!」の合言葉で子どもたちにお菓子をプレゼントするなどハロウィンにちなんだイベントも実施されました。



ハロウィンの装いとなった鉄道車内

### 高森高校生が要望書提出

高森高校の総合的な探究の時間「グローバル・プロデュース」で第1学年の建設局は防災について調べています。その中で、避難所となっている高森高校と高森中学校の敷地をつなぐ橋が老朽化により通行止めになっている点に問題意識を持ち、高森町役場建設課長へ橋の新設についての要望書を手渡しました。



岩下建設課長に要望書を手渡す高森高校生

10月8日(金)

私の家は大丈夫と考えずに、4つの習慣を心掛け、6つの対策で火災から大切な「いのち」を守りましょう！！



- 全国的に火災の発生件数は減少傾向にありますが、火災の多くが住宅部分から発生し、毎年多くの方が亡くなっています。住宅火災で亡くなった方の約7割が65歳以上の高齢者となりますので、次の「住宅防火いのちを守る10のポイント」を確認して、火災を発生させないよう注意し、万に備えて火災による被害の拡大を防ぐようにしてください。
- 4つの習慣**
- 1 寝たばこは絶対にしない、させない
  - 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない
  - 3 こんろを使うときは火のそばを離れない
  - 4 コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く
- 6つの対策**
- 1 (出火防止) 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する
  - 2 (早期発見) 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
  - 3 (延焼拡大防止) 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する
  - 4 (初期消火) 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく
  - 5 (早期避難) お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
  - 6 (地域の助け合い) 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

消防南部分署



☎62-9034  
火災・救急 119

なんでも南部分署